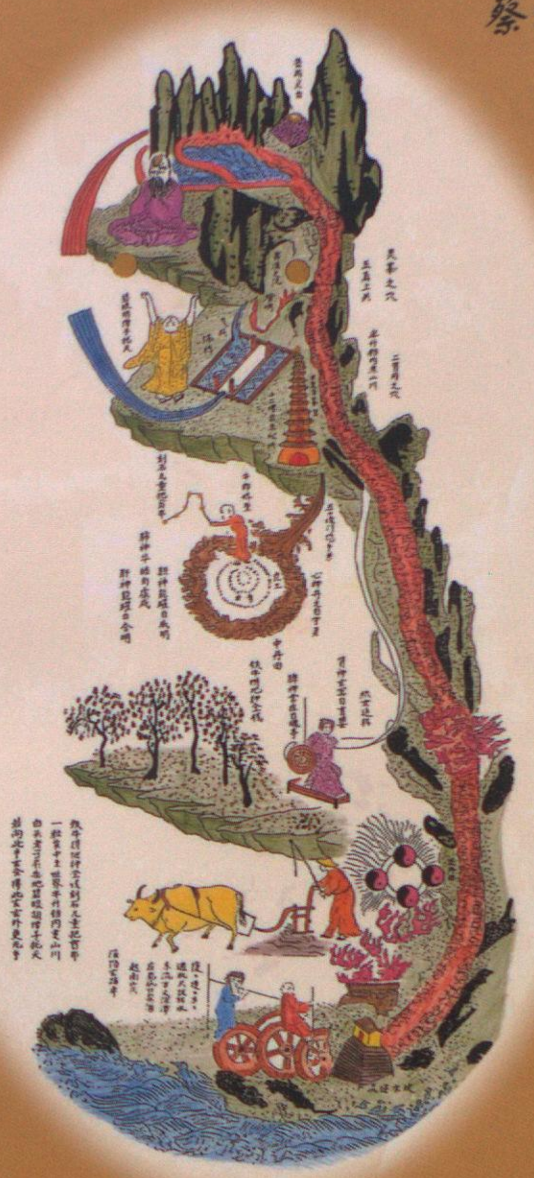
經圖釋解

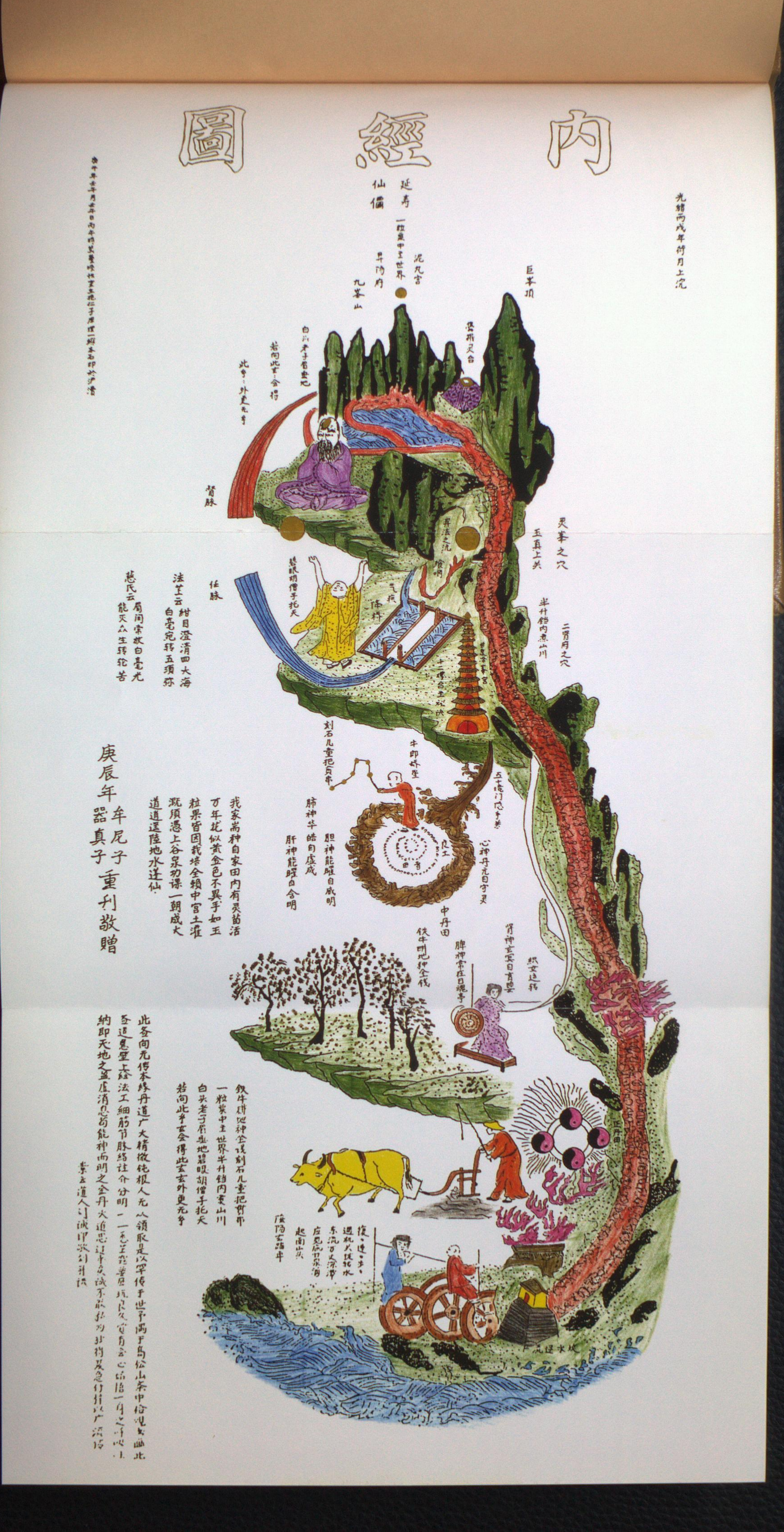
道教氣功秘笈揭秘

蔡秋白 著



法住出版社

內經圖

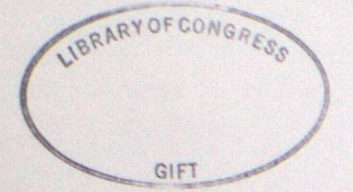


巨峯頂
泥丸宮
九峯山
督脈
任脈
中丹田
庚辰年牟尼子器真子重刊敬贈
我家耕種自家田內有靈苗活萬年花似黃金苞不異子如玉粒果皆圓栽培全賴中宮土灌溉須憑上谷泉功課一朝成大道逍遙陸地水逍仙

Cai, Qiubai

內經圖釋解

法住出版社





霍序

中國氣功，源遠流長。為了強身健體，除了針灸、藥物之外，很早便發明了導引術。所謂「吐故納新，熊經鳥伸」（《莊子・刻意》），此與印度之止觀冥想，有相同處，亦有不同處；但大體而言，可並立為世界上兩大具體鍛煉生命並使其成長的學問。

葛洪《抱朴子》曾言：「我命在我不在天」，乍聞之，頗為其志所動，可惜彼所宣揚的，是外丹法，取金石等物煉之成丹，然後服食，認為如此可得不死，這當然是虛誕了。真正能把葛洪這一精神首先能夠系統地提出來並轉向自己努力的，是漢晉時代的魏伯陽。魏氏著《參同契》，固然亦有許多煉丹之論，但又提出內養之法，以代替金丹大藥，此即精、氣、神的修煉，由神以運精氣，配合納甲，以說明煉丹火候，陽氣在下，以火煉之，終結成丹；這就是後世內丹法之所本。原來丹不在外，只要以內氣打通經絡，以人身為爐鼎，以體中之水火為鉛汞，再以精、氣、神為藥物，進以神息呼吸，過三關（煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛），由有為入無為，亦即先修命功（健康

長壽），再修性功（精神修養），最後達於天人合一之境。這一理論，經唐末鍾離權、呂洞賓，至北宋張伯端，而充分成熟。張氏著《悟真篇》，詳述修內丹經過：如何取法、如何求師、如何築基、如何煉己、如何鑄劍誅妖、如何交會和合……十分細緻。總之，不外以心腎相交、水火相濟、龍虎相親、牛女相會以為鵠的。後世疏家，各出己意，各有所述，流派極多，據說有六、七百種，令人目不暇給。

不過，從中國文化之源流來看，內丹功先受道家或巫醫影響，再受《易經》、陰陽五行、干支納甲、臟腑經絡、煉丹採藥等觀念影響，不免錯縱複雜，加上術語離奇，詭異巧說，不經師授，一般人根本無從了解；何況後世傳者故神其說，均以自己所得為獨門功法，奉為秘傳，彼此相輕，揚己抑人，為防外洩，在結為文字時又故意亂以他名或以典故影射，使門外者莫測高深。結果欲弘其學，反而隱沒不彰；學為之斷、術為之絕，十分可惜。

例如氣功界所珍視之《內經圖》，便是丹道派之寶典。此圖先存於北京白雲觀，以中國山水畫技法來展示內丹之修煉程式，不但形象生動，而且有藏須彌於芥子之妙，玄機處處，令人神馳。唯解人不易得，門外者只可望圖興嘆。

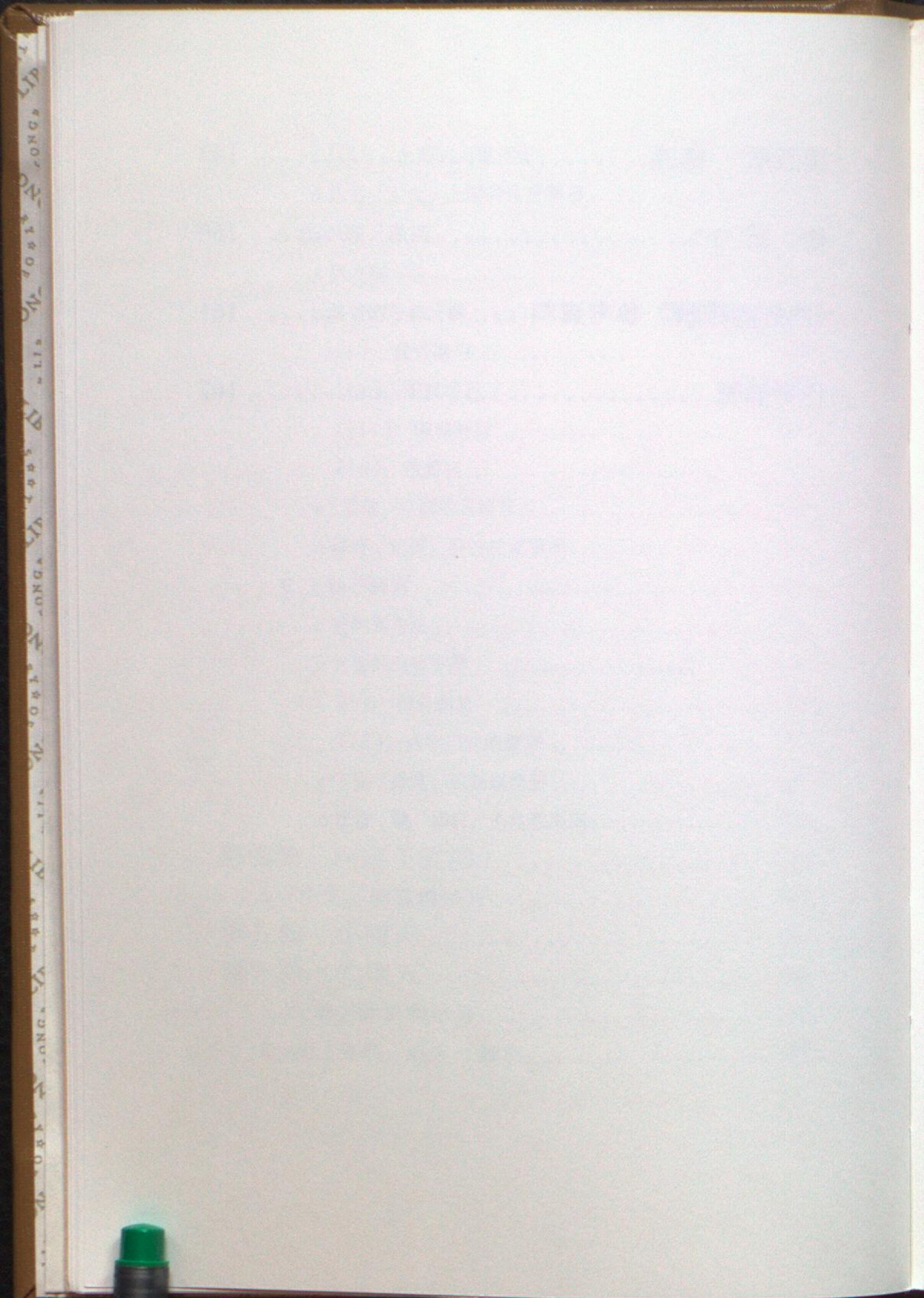
友人蔡秋白先生，為當代氣功大家，亦南少林內勁一指禪之第十九代傳人，深知一般學者之苦，早欲顯示玄奧，以緣不集而未果。後於美國研究中國古代氣功資料，

無意再睹此圖，有若宿因所召。再讀彼邦之英文論述，魯魚之誤頗多，不無遺憾。學術乃天下之公器，蔡君不忍此圖之汩沒，遂以其數十年之修學，為之作解。稿成，持以示余，余為之欣喜。蓋得其意者，非真入乎其內者，不可出乎其外也，有益於斯學者廣矣。

公元二〇〇六年夏日

霍韜晦序於香港佛教法住學會

目錄



前　言

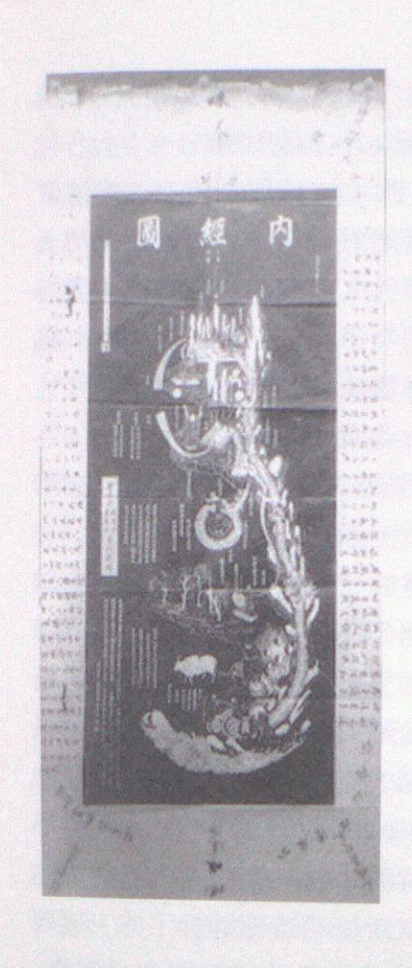
中國氣功，國之瑰寶，是中華民族寶貴的文化遺產之一。氣功作為一種防病，治病、延年益壽的健康修習術，在中國上下幾千年的歷史發展過程中已形成一套系統理論與應用方法和一種獨特的修練文化。特別是上世紀七十年代後期，氣功的防病強體的功效為科學所驗證後所引起的「氣功熱」，這般氣功熱潮不僅在中國興起，而且還傳播到世界各地。由於氣功的鍛煉的功效，不僅能增強人體的體質，防治外因（生態、生物因素）所致的疾病；而且，還能穩定神形，治療內因（社會心理因素）所導致的內環境（體內）失調而致的神形疾病（心身疾病）並且具有獨特的療效。這些氣功的醫療功效引起西方社會的廣泛關注與興趣。

在此期間，上世紀八十年代末，我應在全世界具有三十二個分部，總部設在美國加州聖荷西的"AMORC"國際學術機構的邀請，前往美國主持該機構的氣功應用研究與氣功師的培訓指導工作，因此有機緣、有幸結識了東西方氣功界眾多愛好者與研究者，並且有機緣翻閱國外圖書館

所收藏的許多珍貴的氣功文史資料。出於偶然，在一位美國友人處看到一本由西方人士著述、以這幅《內經圖》[1]為主題，介紹中國道教氣功修練術為內容的論著"The Doctrine Of The Elixir"（譯名「道教練金術」）。因我想能從中瞭解到西方人士對中國傳統道教文化的認識及其觀點，以及中國道教氣功研究發展與進展，所以向友人借閱此書。讀後感到書中所述的觀點、理論，以及對氣功的學練方式、方法上存有眾多不詳與誤解之處。由於上述原因，極為容易造成讀者，尤其是西方的氣功愛好者對中國氣功文化的誤解。

聯想到數拾年前，在國內友人處所拍攝留存的一幅被歷代譽為「修練之精要」的道教氣功修練示意圖——《內經圖》，現在的北京市「中國道教協會」的駐地「白雲觀」[2]內也曾經作為道教歷代收藏的經典文物之一展示過。

這幅《內經圖》[3]摒棄了中國氣功文獻中多以簡單圖形或文字語言記載史料的傳統表現形式，而是以中國山水畫中「寫實」與「意境」相交融的表現手法，將有形的（可見的）山川，流水行雲的自然規律，用來比擬無形的（不可見的）人體內部的氣化現象，通過山川、潮水、人物的圖示來暗示氣功修練的步驟程式與方法。並將中國古代的天文學、醫學、解剖學以及氣功的練功形態與步驟等巧妙地融合於畫中，使中國古代「天人合一」的哲學理論與中國畫藝術寓意渾然貫通。正如古人所說：「欲知其妙，初觀莫測，久視爾珍」，《內經圖》堪稱中國氣功文化遺產中一件具有觀賞價值與實用價值兼備的經典之作。



在歷史上有很多修練之人都有許多神奇的超人能力的特異功能、心靈力量與超然豁達的生命觀。如：創編太極拳的張三丰，以及著名的輔助天子的道士型軍師：姜子牙、諸葛亮、劉伯溫都是崇尚修練之人。由於通過修練後能產生人體體質上的變化：由弱變強，有疾變健，而且持續修練至最高境界還能出現超人的能力現象，所以這種能與天神溝通相連的「修練術」，被視為歷代文化中最為隱秘的部分，從不輕易顯露於大眾。特別是對中國的道教而言，道教追求的最高哲學思想即為「道」，而「道」所代表的意義：使自己成為一個覺悟之人，一個悟道之人，一個得道之人；因此，道教對能改觀自身修練術作為主要的研究課題與追求的目標。據元代李道德在《中和集．試金石》一書所舉，當時傳統的練功方法有三千多種。從道書上找到有根據的至少也有二百多種，大致可分十大類：一、煉神類，二、調氣類，

三、守竅類，四、存思類，五、內丹類，六、動功類，七、辟穀類，八、服食類，九、攝養類，十、房中類[4]。

道教的後期氣功練功家，對上述各類氣功功法的評價不同。一般而言，唐代以前諸家對各類練功術多兼並用。唐宋以後，內丹家對內丹及攝養之外的其他練功方法多持貶抑排斥的態度，將房中類列為傍門下三品「邪法」，將金丹服餌列為有害無益的「外道法」，唯有以直接「修性還虛」的成熟功法「內丹術」為最上乘的功法。

因此修練術在道教文化與道教傳統中為最隱秘的部分，歷代修練者師徒間的相授，嚴守「以口相傳」，「法不外授」的教規。在這種嚴厲的教規制約之下，有很多歷代道教中的高深修練者仍將他們練而有成的經驗著書立說流傳下來。但是在嚴厲的「法不外授」的教規影響下，幾乎所有的氣功著作在關鍵之處都運用「以物代名」、「異物同名」、「一詞數解」之類的文字隱秘法，故在閱讀時使人難以理解，給人一種深奧莫測、似明非明的艱澀感覺，更令實際修練者難以理解與掌握。因此，有關氣功的古籍經典也不是一般社會大眾所能閱讀理解得了的，更何況這張貫穿著道教上下數千年傳統氣功修練術之「玄機」的示意圖呢！由此可見，在當時的社會歷史條件下，《內經圖》的創作繪畫者既要遵守「法不外傳」的道教教規，又要將自身豐富的氣功實踐經驗及浩瀚的氣功史料凝聚在這幅畫卷之中，我們便深知與體會到《內經圖》的創作繪製者以畫示意的超人智慧與良苦用心所在。《內經圖》看似一幅傳

統的中國山水人物的中國畫，實則是一幅貫穿中國道教數千年歷史的養身修練示意圖。《內經圖》內所示意的氣功修練法，其實即是迄今氣功愛好者所說的氣功高境界的「大周天」(道教名曰「周天運行法」)的具體修練方式方法與修練程式步驟。它蘊含氣功修練法的根，如不究其根源則難以瞭解掌握《內經圖》的真諦之所在。

道教氣功的古籍研究雖然不是我的專業範疇，但仍然擺脫不了我們這一代開拓中國氣功科學研究與推廣應用的先驅者所特有的使命感與責任感，集海內外幾十年練功授法的經驗，與對氣功科學研究與應用的經歷，於是便有了現在這本《內經圖釋解》。

所謂的「釋解」，即為「解讀」。在《內經圖》內有多位古代氣功名家的點評著說，因為道家氣功經典「綜羅百代，廣博精微」，實感才疏學淺，故以解釋閱讀《內經圖》的形式來理解《內經圖》的精義，所以取名為「釋解」。

另外，從實際運用的角度出發，通過對《內經圖》的讀解，講述了在《內經圖》中所顯示的氣功實際操作修練的具體步驟與方法、實際修練中的常見問題、糾正方法、注意事項、以及對氣功的哲學與理論方面的簡述。在文字和功法的釋解上力求詳盡，想必難免存有疏漏，陳泛之處。謹希望通過此書的出版，對氣功的實踐應用與研究推廣盡些許微薄之力。本心在於與中外各界同好交流切磋，拋磚引玉，希望大家都來關心中國傳統文化在海內外的傳播，終為實心本意。

此書涉及眾多古籍文獻資料的借閱與收集，一度費時難

尋，故一度擱停；在海內外前輩與朋友們的幫助與支援下，並在他們的關心鼓勵督促下方能見諸與讀者，尚希各方君子不吝賜教。

註：

1 上圖是國內友人處拍攝留存的《內經圖》，在圖的四周留白之處，相信是後學者填上的詞文。原詞間文字相連無標點，現特在抄錄時留空間，便於閱讀。詞文：「舍利之道　功法雖多　乃至簡至易之法　初行似難　熟行則易　譬如鄉人織布　臨機之時　手足頭目　上下左右　照顧接送　初學其法最難　然而熟者臨機之時　不知不覺　手足頭目　上下左右　照顧接送　亦不知從何主持乃自然而然消息　若有所執　則不能成乎物矣　而大道亦然　凡轉法輪之際意主丹田　心神運氣而為輻爪　呼吸催逼而為輻稿　亦出乎自然而然之消息　有何難哉　不起於他見者　轉法輪之際　分除耳目　內絕思慮　一點真神　領氣循環　稍有他念　氣散於別絡　空轉無益　且數者每步四揲升為陽　陽為乾　乾用九　四九三十六　乾策摠爻之四揲　二百一十有六　降為陰　陰為坤　坤用六　四六二十四　坤策摠六爻之四揲　一百四十有四　合成為三百六十數　成其法輪一轉之途　是道也　苟不用此　萬無所成　此法自漢至今　秘而不泄　願有志者早成大道矣」。

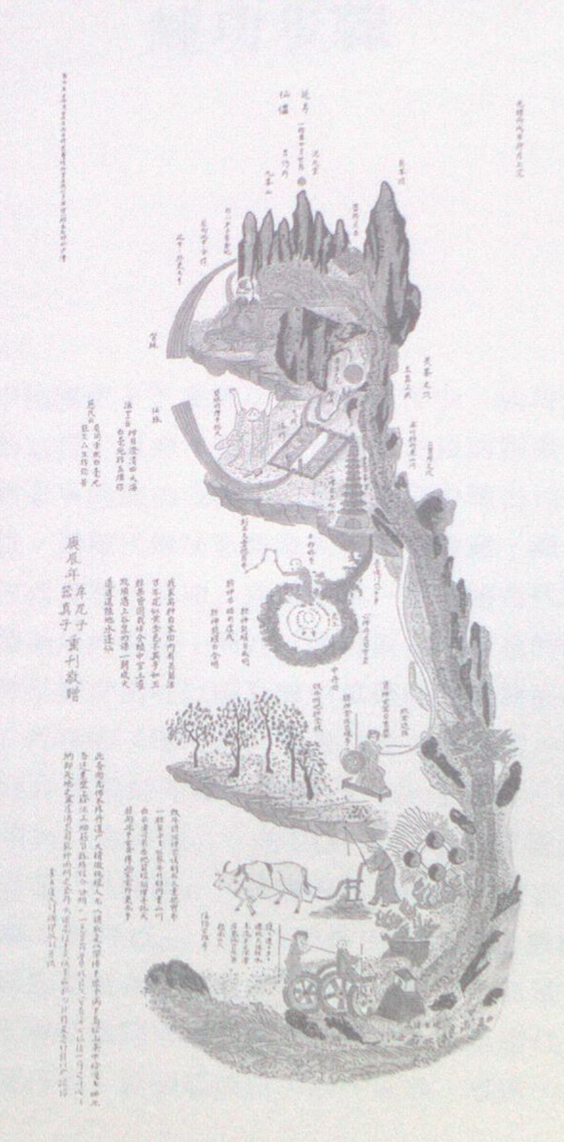
2「白雲觀」是道教「全真教」的祖庭，建於元朝，現為中國道教協會駐地。

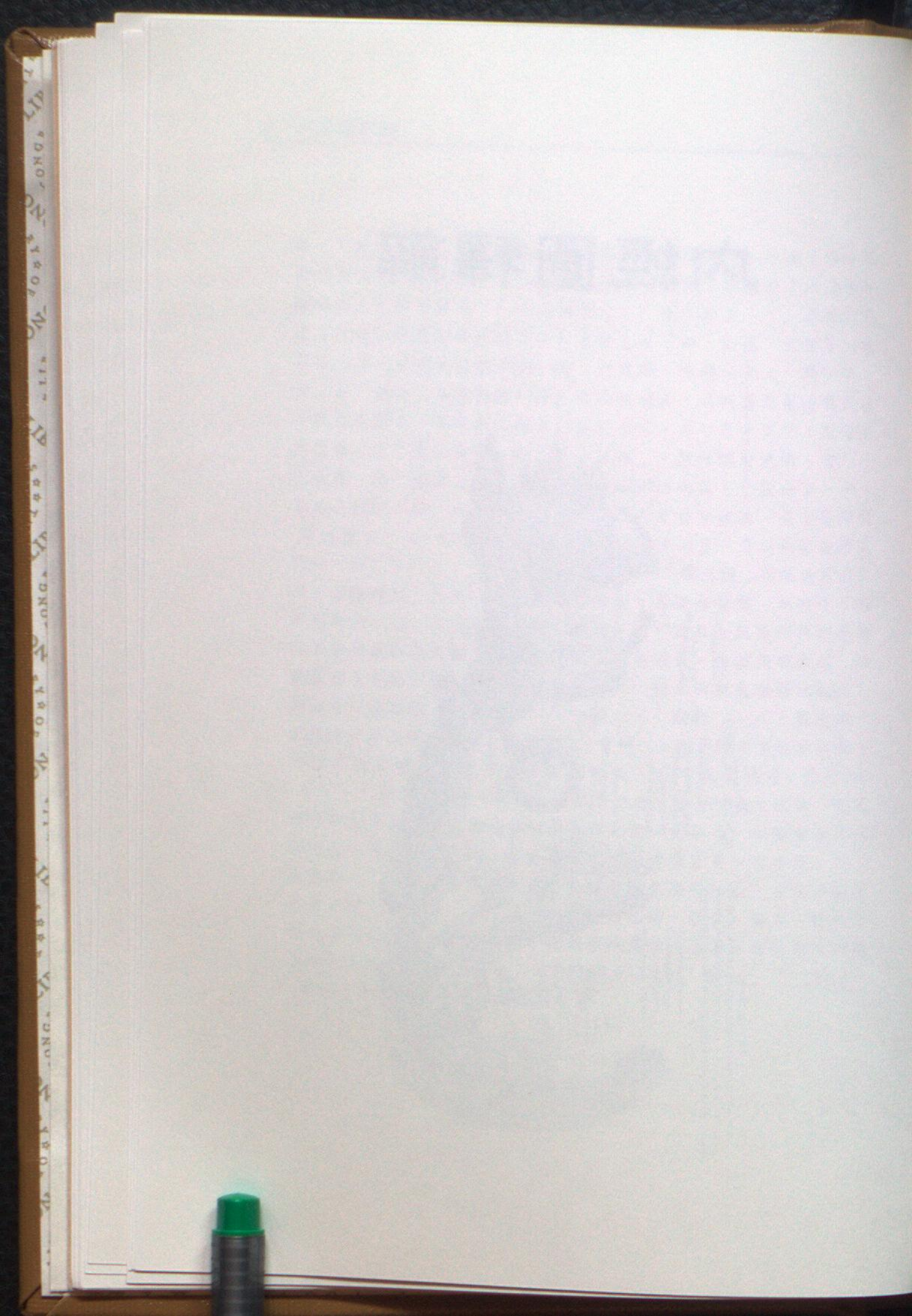
3 具見《道教全真祖庭北京白雲觀》一書，頁16。白雲觀不但以貯藏《道藏》而知名，而且還收集了大量唐、宋、元、明、清歷代名人以道教內容的字畫、彫刻、道教科儀用器。西展室有《修真圖》、《內經圖》……。

4 一、煉神類：這類方法源出先秦道家，以調心令契合虛無之道為要。煉神還虛，或煉神合道等，名稱包括：坐忘、心齋、守道、定規、澄心、觀心、守一等。在內丹書中把直接煉神還虛一類道功稱為內丹中的「上品丹法」、「最上乘頓法」。二、調氣類：這類方法源於先秦的行炁功，以調制呼吸為門徑，其法包括胎息、閉氣、練氣、服氣等，總稱「服氣」。服氣可分：一、服補氣；二、服內元氣；三、存思服氣三種。三、守竅類：以意守「丹田」或「命門」為門徑，另有「守一」、「胎息」、「存神練氣」等名稱。四、存思類：以想像某種形象為門徑，略同佛教的「內住」。《服元氣法》

說：「閉目為想，閒目為存」。存思又稱「存想」。「存」即令某種形象長久出現於面前或心中。據道書中所載，存思的方法達五十種以上。大致可分為：「存思內景」、「存思外景」、「存思內外景」三種。存思的物件除了具有宗教色彩的神、仙境、天宮等，還有日、月、紫氣等自然景物。五、內丹類：強調以先天「精、氣、神」為「藥物」在身內煉「丹」的高級功夫，這類功夫是道教氣功中最為成熟者。從修練法則上的區別而言，亦可有十多種，從修練層次講，有「先性後命」與「先命後性」。從修練形式講，有「一己清修」與「陰陽合修」兩種。從修練方法而言，一般分下、中、上三品丹法。註：以上所述五類，按現在氣功分類法，是全都歸屬「靜功類」。六、動功類：按其修練方式方法而言，多以動搖肢體為門徑。由「導引」、「按摩」、「叩咽」、「鳴天鼓」等組成系列功法。修練時與「服氣」、「存思」配合。據道書記載，約有十多種不同動功。七、辟穀類：所謂「辟穀」，即是在一段時間內乃至長期不食蔬穀和煙火食。修練方法有：辟谷服氣、辟穀後唯飲水、辟穀後服食藥物三種。這三種辟穀修練法一般多與服氣類靜功配合。辟穀另有的名稱：「休食」、「卻穀」、「斷穀」。八、服食類：此類修練即是道書上稱「服餌」或「食餌」。即是服用某種藥與物。所服之物大體分為：草木金石類藥物、金石煉成的丹(外丹)及「符」、「符水」之類。道教宣揚服食丹藥、金丹可長生成仙。現已被證明服食金丹可長生成仙純屬偽謬之談，當無益。但服食草木之類藥物，多有滋補作用。據丹書所記，服食藥方有一百多種。九、攝養類：「攝養」亦稱「衛生」。其修練之法包括心、身兩方面的養身之道，涉及行、坐、站、臥，起居生活、飲食、語言、情緒等保健方面知識。十、房中類：此類修練是指性生活方面的衛生知識及鍛煉方法。俗稱「房中術」。其修練方法有：「禦女」、「采戰」、「采補」等。源於秦漢時期，盛於唐。

內經圖釋解





第一章　簡述道教氣功與練功步驟

在中國歷史上下幾千年的發展過程中，氣功修習者們在練功的宗旨、目的、方法上往往有各自的側重，從而形成了為數眾多的練功流派。道教氣功是中國古代氣功中的一大學派，對現代氣功影響最大，流傳最廣，淵源最長。在中國古代沒有「氣功」這個名詞。在中國古代道教中將修習健體益年的方法，稱為「內丹術」。道教的內丹術是中國道教早期提出的以礦石與中草藥經過燒煉而成的「長生不老」丹藥的「煉丹術」失敗之後，興起的一種修練方法。因此在道教的早期，並無內、外丹之稱，僅稱為金丹，又稱為「金丹派」，亦因其金丹的冶煉需鼎爐為工具，故又名「丹鼎派」。後需與內丹區別，遂出現外丹之稱，亦稱「外丹派」。外丹派是中國古代道教的一大學派，該派認為服食金丹能延年益壽，長生不老成仙。該學派萌芽於春秋戰國東漢，服食金丹之風氣至唐代為鼎盛時期。「煉丹術」是指燒煉鉛，汞，硃砂，雄黃，白凡，慈

石……等礦物加上中草藥製成所謂「長生不老」的丹藥。這種燒煉金丹之法有很多，丹名和丹法多不勝數，但基本方法不外乎以鍛（長時間加熱）、煉（乾燥物乾熱）、灸（局部燒烤）、抽（蒸餾）、飛（昇華）、伏（加熱使藥性變性）等方式方法。由此可見，這煉丹的過程即是一種化學反應的過程。外丹在早期非常興盛，服丹成為風氣。但因外丹的毒性很大，不僅不能助人長生不老成仙，反而往往還使服用者中毒身亡。所以外丹派衰弱下來，逐步被內丹派取代。但道家的「煉丹術」確是現代化學的先驅[1]，為日後的中國醫藥與化學的發展作出不可估量的貢獻。

甚麼叫「內丹」？內丹亦稱「內丹術」，內丹術即是道教修練內丹（氣功）的過程與方法的簡稱。在中國古代道教中以修習內丹的方法流派稱為「內丹派」，亦謂「周天派」。道教的修習內丹術是因外丹術的失敗而興起的，內丹派是從道教的丹鼎派中脫穎產生而出。該派理論認為：人體自身是冶煉「金丹」的大鼎爐，人體的元精、元氣和元神是冶煉後產生的長生不老「金丹」，因它產生於體內，故稱「內丹」。在冶煉內丹的過程中，呼吸像冶煉工具的風箱，具有必不可少的輔助作用，意念像熔爐中的火焰一樣，為關鍵機樞，而人體後天所得的精、氣、神，則比擬為冶煉金丹的原料（藥物）。整個內部修練過程，完全取類比象於冶煉金丹的過程。內丹術的興起，可說是對中國古代道教的修練之法的一個重大轉變與變革：即從外丹術變革為內丹術，認為能使人延年延壽、長生不老的

「金丹」的煉制過程，從取自於身體以外的物質，轉移到存在於自身體內，才使該派一直延續至今。「內丹術」到宋代成為顯盛的學派，並形成為一套體系，並與中國其他的氣功養身健身術相齊並列。「內丹術」即是迄今氣功界所盛傳的「氣功坐功」或「靜坐」。

中國道教「全真教」的「內丹術」修練最為體系化。根據中國道教的歷史記載，「全真教」是由王重陽創立於北宋大定十年（西元1170年），由其弟子邱處機使「全真教」走向全盛，並創建「全真教」的祖庭「白雲觀」，即是現今「中國道教協會」的駐地。「全真教」的基本教義是融合了儒、釋、道、三教的內容[2]。根據《道德經》則尊道，主張無心忘機，柔弱清淨；儒家六經則明理，主張正心誠意，少思寡欲，特別推崇儒家道德中孝德；「全真教」注重修行，修行分：真功和真行，真功即內修，據《赫宗師通行碑》：其修持大略以心見性，除清去欲，忍恥含垢，苦己利人為宗。「識心見性」與佛教禪宗修練理論和道教《清靜經》澄心遣欲學說相同，「忍恥含垢」等則是老子貴柔守雌的學說。全真教因內修「求返其真」，故名：「全真」。全真教內修又分修養精神的「性功」與修養健體益壽的「命功」。命功即為修練「內丹」。

在內丹修練過程中，首先要練就「內氣」，然後運用內氣打通人體內的「奇經八脈」和「十二經絡」。道教修練家把內氣在經脈中的循環運行取類比喻為天體的運轉，故稱其在人體內循環運行軌道為「周天運行」。這亦是「內

丹派」被稱謂「周天派」的原由。

但站在道教的宗教立場認為：氣功僅僅是內丹的基礎階段。其原因是內丹有所謂的「返還說」。所謂的返還說是指返本還源，其目的要求是通過內丹的修練，返其後天，疊其先天，恢復純陽之體，回到母胎中的狀態[3]，回到人所始生的虛無之中去。這是內丹術的哲學思想的形象說法，這種形象的內丹術的哲學思想，直接影響與導致《內經圖》的整體圖形以母胎中的胎兒為造型的繪圖創作構思。

內丹術是以修習自身的「型」（身型）的放鬆與「神」（思想、意識）的放鬆為手段，從而達到生理與心理調正的運動方式。這與外丹術通過以礦物與中草藥物燒煉為手段的煉制方法截然不同，但是基於相同的宗教哲學目標——長生不老成仙為目的，所以在內丹的修練過程、法則、法規等名稱運用方面仍是沿用外丹術之名稱。將人體的穴位不是沿用經絡學中的穴名，而是改為道教神仙的專用名詞。例如：將頭部的「百會穴」稱為「泥丸宮」，將人體的肺，稱為肺神……等。同樣，陰陽五行學說的專用名也以神仙命名，修練功法中都將陰陽五行作為可大可小的結構方式和語言素材應用。這也是給後人參閱內丹術的相關書籍時帶來眾多的困擾與難解的原因。

內丹術的修練理論由於流派不同，所以其理論也有些不同，但在修練方法與程式上卻仍是萬變不離其宗，基本相同。依《金丹正宗》對內丹修練的概括：「聚先天祖氣

為藥物，守玄關一竅為鼎爐，以元神妙用為火候，日鍛月煉，時烹刻煮，及時成功，可脫胎換骨，超凡入聖，跨鸞鶴而沖九宵，登昆侖而遊八極，大道之要，不過如斯。」

例如有些流派將內丹術的修習分為三個步驟：即一為「立鼎爐」、二為「聚藥物」、三為「行火候」。有些流派將內丹術的修習分為四個步驟：一為「築基」[4]、二為「煉精化氣」[5]、三為「煉氣化神」[6]、四為「煉神還虛」[7]。其實將整個氣功修練程式分為三個階段與分為四個階段的修習步驟，僅是以求在理論上表達有所不同而已，就其修練的實質內容方法，其實完全同出一轍。例如：將氣在丹田之間運行，有的稱為「築基」，有的稱為「烹煉」。將氣沿著督脈上升，循任脈下行的運行軌道修練，有的稱為「小周天」，有的稱為「河車路」。將氣的運行軌道擴大至人體四肢，有的稱為「大周天」，有的稱為「周天運行法」。當然這也是造成後人參閱內丹術的相關書籍時帶來眾多的難解的原因。

內丹的修練具體方法是嚴格地按其程式步驟逐步提升，但在修練之前須先達到身型的「外靜」與心神的「內鬆」，並結合內丹（氣功）修練的三大要素：「調身」、「調息」、「調心」。

所謂身型的外靜，是指修練者的外部形體輕鬆，自然，平靜。具體為將肢體處於輕鬆舒適要求。

所謂的心神內鬆，是指修練者須解除思想緊張，保持精神情緒的輕鬆愉快的狀態。這樣不僅有利修練，而且還

免於出偏差[8]。

「調身」原為佛家天臺宗靜功修練術語，後被練功家廣泛採納應用之。調身是指氣功修練時，須做到練功姿式舒適，不鬆散、不緊張，以利於內氣運行。調身具體的修習姿式可分：站、坐、臥三種。內丹（靜功）的修練身型都採用坐式，坐式有自然坐式，盤坐式。盤坐式即兩腿互相交叉的坐的姿式方法。由於兩腿交叉的具體方法與姿式的不同，所以又分為：自然盤式、單盤式（半跏趺坐）、雙盤式（結跏趺坐）三種。現代氣功的靜功修練初習者基本都採用自然坐式為煉氣功的調身姿式。自然坐式又稱為「平坐式」，即坐在椅子或方凳上，兩腿自然分開，足掌與小腿呈九十度直角，小腿與大腿呈九十度直角，大腿與軀體成九十度。

「調息」是氣功修練術語，是氣功修練時，調正氣息的呼吸出入的各種方式方法的統稱。

「調心」是氣功修練術語，是指在氣功修練過程中的意念修練，使心神平靜，心無旁念，專心致志主導內氣運行。據隋．智顗《小止觀．調和第四》曰：「調心者，有三義：一入、二住、三出。」調心共分三步來完成：一為入定，即修練時做到心靜意專。二為住定，即強制心猿意馬，使心神不受外界干擾，不產生聯想雜念。三為出定，即修練完功後，心神漸漸由靜轉動，恢復常態。

內丹術修練的具體步驟：第一步驟，即是「起爐立鼎」，亦是內丹術修練中常說的「築基」修習階段。所謂

的築基，即是指建立修練氣功的最為初期的「入靜」基礎功夫。據《天仙正理》曰：「築者，漸漸積累增益之義也，修練陽神之本根，安神定息之處所。」上述話意即是：練功者需排除雜念，調匀呼吸，逐日漸步，漸漸地進入「入靜」狀態的過程。所謂的入靜，即是指在氣功的修練過程中修練者在清醒的狀態下，強制心猿意馬，使心神不受外界干擾，不產生聯想雜念，杜絕與外界的聯繫和思想的思維活動。它不同於清醒或入睡後的昏沉狀態，它表現出輕鬆舒適的，高度安靜的特殊狀態。它是修練（靜功）的最佳狀態，有助於調節植物神經，恢復大腦與內臟之間的正常功能。氣功修練初習者在修習築基的這段過程中，初期幾乎所的初學者都會遇到難以入靜的困憂煩苦。由於入靜有一定的難度，常有初學者因不能入靜而放棄氣功的繼續修練。據《金丹要訣》曰：「構屋者，以治地為築基，煉丹者，以死砂為築基。」[9] 由此可見「入靜」對氣功修習的必須性與重要性，因此「入靜」被喻為修練氣功之門檻。換言之，若要修習氣功必須跨越此入靜之門檻方能登堂入室，進入氣功修練之殿堂。

第二步驟，即是內丹術修練中常說的「練精化氣」。修習者隨著入靜程度的掌握與入靜狀態的加深，即能感覺到意守丹田的部位處有一團微熱的感覺。這種感覺隨著修練時日的增加，這丹田處的熱感也增大增強，直至在丹田產生成為一熱氣團。當這種練功時的感覺（練功效應）出現，即意味著自身體內的「精」開始逐漸轉化為「內氣」（人

體能量）。

第三步驟，即是內丹術中修練常說的「煉氣化神」階段，亦是內丹術中所說的「聚藥物」階段。所謂的聚藥物即是「採藥」與「煉藥」的合二為一的氣功術語。所謂的「採藥」，是指運用精、氣、神三元為正藥。所謂的「煉藥」即是指以修練自身的元精、元氣、元神的三合一的過程，喻名為煉藥。按《天仙正理》所示：「仙道以精氣神三元為正藥，以煉三合一，喻名為煉藥。」這些名詞都是出自於外丹術中用金石等礦物與中草藥為原料冶煉金丹而得名。同樣煉藥的過程也是內丹術修練中稱為「烹煉」的過程，其意為包括整個內丹（氣功）的修練過程。

按《性命圭旨》對「煉氣化神」修練的記載：「煉氣化神者，乘火力熾盛，駕動河車[10]（小周天），自太玄關，逆流至天穀穴，氣與神合，然後下降黃房，所謂乾坤交媾，一點落黃庭。」

其意指修練者在煉精化氣的基礎上，進一步用意念導引[11]內氣從丹田下過尾閭（長強穴），沿督脈上行，通夾脊，貫玉枕，上至泥丸，然後從面部隨任脈下行，過十二重樓，直落至中丹田膻中穴的修習過程。

在這段氣機運行的過程中，可謂困難重重。中國古代氣功家們將這段督脈的修習稱謂：「過隘通關」。分別將這難以修習的部位稱為「關」，並將修練通過每一個關的時間與難度，分別以術語「羊車」、「鹿車」、「牛車」三種車[12]的不同運行速度來比喻過其關的難度與所需的時

日。由此可見，在這段煉氣化神的修練過程中必須清楚明白每一個層次階段的相互聯繫與修習的方法，方能修練成「煉氣化神」的境界，又能有效避免出「偏差」。

第四步驟，即是內丹術中修練常說的「煉神還虛」的階段，亦是內丹術中所說的「行火候」階段。「行火候」亦是氣功術語。由於「煉神還虛」的修學涉及眾多虛幻的宗教色彩與內容，而且又特別容易受「入魔」偏差之害，所以，僅述對身體健康修習部分。所謂的「行火候」，即是指在修練過程怎樣運用各種針對自身疾病與強健自身內臟器官的呼吸方法的過程。上述的具體的氣功修習和方法與注意事項，詳見「周天運行法」章節。

註：

1 道是法乎自然的，作人道常是科學發展的必要條件，其中心思想就是要追求仍然之道，所以便對自然作種種實驗，現代化學的祖鼻之練丹術便由此而誕生。見李約瑟著《中國之科學與文明》
2 見《東方佛教文化》：儒道佛三教在中國流傳廣泛，對中國社會的政治、經濟、文化等方面都產生了不可忽視的影響。宋朝理學崛起，佛，道趨於沒落，但實際上，宋朝理學吸收、融合了佛道之說，是佛道理三者合一的產物。宋朝理學受佛教禪宗的影響尤大，朱熹，二程都深受禪宗思想熏陶，在理學中的「理」、「事」等概念都是從禪宗中演變而來的，而對宇宙論的「太極」等概念又取自於道教。因而理學與禪宗、道教有不少相同之處。禪宗為教外別傳，以不立文字，見性成佛為終極，要人直取人心，內發自語，不向外求；理學也主張盡心知性，提倡神秘主義的直覺主義，這種簡明的修道方法，又與老子的「守靜歸一」相契合。佛教也同樣吸收了儒、道思想，禪宗雖說不立文字，但禪宗大師如牛頭法融、北宗神秀、荷澤神會，皆精通經史，博學多聞，頗能融攝老莊、孔孟之學。雖各派之間的思想體系不同，但修練的利益一致，目的一致，決定了三教融合，又使三教互為補充，合而為用，來完善各自的思想體系。
3 見《內經圖》巧奪天工的構思，本書第三篇章中圖2，即充分體現出這種返本還源的哲學思想。
4 築基：是指修練初期呼吸意念修練，即意守丹田，排除雜念，調勻呼吸的入靜過程。由於它是氣功修練的基礎而得此名。也指建造冶煉丹藥的鼎爐過程。《金丹要訣》曰：構屋者，以治地為築基，煉丹者，以丹田為築基。
5 煉精化氣：是指修練內丹（氣功）的最初階段。其意是指意守丹田後，自覺丹田有團熱氣，男子陰莖有欲舉之象，體內的陰精開始逐漸轉化為內氣，此時練功者應繼續守著不放，直到內氣充溢，才能進入煉氣化精第二層次。《性命圭旨》曰：練精化氣者，要識天癸生時，急急采之，采時須以徘徊之意，引火逼金，所謂大逼金行顛

倒轉，自然鼎內大丹凝。

6 煉氣化神：是指內丹（氣功）修練的第二步。其意是指在煉精化氣的基礎上，進一步用意念引導內氣從丹田下過尾閭（即是長強穴），通夾脊，過玉枕，上至泥丸，然後從面部過十二重樓，下歸丹田的小周天循環過程。內氣通過這一循環，在頭部與元神相合，部分元氣化為元神，使人的精神更加充沛。同時又為下一步煉神還虛打下基礎。《性命圭旨》曰：煉氣化神者，乘火力熾盛，駕動河車，自太玄關，逆流至天穀穴，氣與神合，然後下降黃房，所謂乾坤交媾罷，一點落黃庭。

7 煉神還虛：是指修練內丹（氣功）的最高境界。其意是指在煉氣化神的基礎上，自身的精神更加旺盛充沛，然後繼續抱元守一，使意念進入一種虛無飄渺如仙境般的境界。此時，練功者能忘掉周圍的一切，甚至忘掉自身的練功姿式，自覺渾身輕鬆舒適，勝過一切享受。這種境界特別有益於人的身心健康。《性命圭旨》曰：煉神還虛者，守一抱元，以神歸於昆侖性海。《唱道真言》曰：至若煉虛，全要胸懷浩蕩，妙至忘身，無我無人，何天何地，覺清空一氣，混混沌沌中。

8 偏差：偏差是氣功之術語，亦稱謂「走火入魔」，是指氣功修練過程中，由於姿式，呼吸，用意等方法掌握不當，或受外界因素的影響而引起的「走火」、「入魔」等多種正確練功時不該出現的現象，甚至引起終身難治之疾病。由於對氣功缺乏正確的認識與理解，或求成過切，則容易出現偏差。要避免出現偏差，須在有經驗的氣功師的指導下，循序漸進的進行修習。如是出現偏差時，須保持內心的平靜，不要驚慌，按有關要求糾偏，或找有經驗的氣功師給予糾偏。

9 築基：是指修練初期呼吸意念修練，即意守丹田，排除雜念，調勻呼吸的入靜過程。由於它是氣功修練的基礎而得此名。也指建造冶煉丹藥的鼎爐過程。《金丹要訣》曰：構屋者，以治地為築基，煉丹者，以死砂為築基。

10 河車：車，是指具有搬運裝載的作用；河，取其屬陰之意。《鍾呂傳道集》曰：「腎藏真氣，真氣所生之正氣，乃曰河車。」「車則取意於搬運，河乃主象於多陰，故曰河車。」河即是水，腎屬水。所

以《內經圖》內的下部有很多從督脈下部湧湧而出的水的造型圖案，即是示意，不練氣者的腎水由此而流失，故不能養陰保元，以致不能健身長壽之含意。

11 意念導引：意念導引亦可稱「以意引氣」。是指在意念的主導之下，借用外呼吸為動力，將內氣引送到主觀意念欲達的身體某部位。用以打通任督二脈，或領至病患部位，以攻逐病氣。《諸病源候論》如曰：「鼻引氣入喉，須微微緩作，不可卒急強作。待好調和，引氣勿令自聞出入之聲。每引氣，心念送之，從腳趾頭使氣出。」

12 三車：三車是指其屬性，羊車載火，鹿車載水，牛車載氣。

第二章 《內經圖》詩文釋解

中國詩詞是中國古代文人抒發對大自然景色的讚美；或是抒發對現實生活的理想追求與嚮往；或是抒發心中的豪情壯志而創作的一種特定的文字表達方式方法。因此在詩詞的詩句、文字結構及詩句的組合方面都有著嚴格的規定與要求。這些規定不僅對組成詩句的字數與詩句的排列有一定的要求，而且特別是對組成詩句的文字有平仄韻律方面的嚴格要求。

在《內經圖》的畫面內，有多位道教氣功養身家在觀閱《內經圖》之後所填寫的詩句。這些詩句不乏對氣功養生修練的原理與對氣功實踐經驗及對氣功養生長壽之道的讚美。這些專門抒發對氣功養生修練的原理與對氣功實踐經驗的詩詞，被稱為「氣功律詩」。

這些詩詞的最大特點是：

1、這類詩詞都有一個共同特點：言辭閃爍，寓言法象。如「丹田」、「督脈」、「良士」、「一粒粟」……等等，都是由氣功術語與經絡穴位名稱、陰陽五行之術語或是氣功的修練口訣組成。

2、這類專為表述氣功的「律詩」，都是以自身修練所得到的實際經驗與具體練功感受的抒懷。由於每個人對氣功修練的實踐經驗與感受不同，以及各自表達的方式方法的不同，所以所作的詩詞的形式也不同；如每句詩詞是由四個字組合而成的，被稱為「四言律詩」；每句詩詞是由五個字組合而成的，被稱為「五言律詩」；每句詩詞是由七個字組合而成的，被稱為「七言律詩」。

3、這類詩詞看似為中國古詩詞的「律詩」，但它又不同於中國古代律詩對文字有嚴格的平仄韻律要求。其原因是：氣功的修習、修練有它自身的一套嚴格的特定規範與前後程式上的要求，在詩句的用字潤色，結構修飾方面，為了貼切地形容和體現氣功修練的規範與程式，往往更多地採用氣功術語，陰陽五行術語，經絡穴位名稱，同時揉合了富有生活氣息的詞語組合而成。

這類律詩雖未達到中國詩詞的平仄韻律要求，但它的主要目的是大容量地展現古代氣功家在運用氣功基本理論時所得到的實踐經驗與具體的練功感受。更為重要的是：這種表現形式，不僅能達到「法不外授」的道教教規要求，而且還能把氣功養身益壽的修練經驗記錄與流傳下來。所以，這種形式的律詩被稱之為「氣功口訣詩」，在中國古代氣功著作中被普遍採用，故為歷代氣功修練者與氣功研究者所重視與推崇。

由於《內經圖》內所填賦的詩句都是針對圖內所暗示的氣功修練之法的提醒與暗示，這些詩句基本上是由氣功

術語或氣功口訣的詞彙組合而成，其中「以物代名」或「異物同名」的現象屢見不鮮，這不僅令後世學練者在閱習時倍感隱晦曲折，而且不得要領，無從入手，甚至不知所云，充滿神祕的色彩。對於學練者來說，如不能領會這些詩文的正確含義，只是照葫蘆畫瓢，盲學瞎練，則很難把握真正的良機，更不用說領略其「大音希聲，大象無形」的文詞的另一境界了。

為了讓讀者能正確無誤地瞭解《內經圖》所示的真諦，故有必要將《內經圖》內的詩詞逐首加以釋解。

第一節　第一首：（無題）

填詞全文：

我家耑種自家田　內有靈苗活萬年
花似黃金色不異　手如玉粒果皆因
栽培全賴中宮土　灌溉須憑上谷泉
功課一朝成大道　逍遙陸地水蓬仙

注解：

「我家【1】耑種【2】自家田【3】」

注：

【1】「我家」是取自道家練功術語中的「家中」一詞，

而「家中」一詞又取自於道教祖師張三丰的氣功口訣詩：「只在家中取，何勞向外尋」。

「家中」即為「靜中」。其意是：家有安寢收藏之義，如日出而作，為動，為陽；日落而息，為靜，為陰。出外工作由靜而動，動而息，是人生日常之動靜，屬於後天。而吾人身中尚有先天之動靜，不過日用而不知，人生若無先天動靜，後天豈能自動耶。先天動靜為何？動與靜，陰與陽也。所以一切事物都由最初的靜而致動，人體自身的運動規律也應如此。換言之，「靜中」即是指練（內丹[1]）氣功時，必須先將自己的身心處於無思無慮的「入靜」狀態之中（靜中），方能得其動機。

【2】「耑種」乃是專心種植之意。在此是指：專心修習氣功，或心無旁騖地修練氣功。

【3】自家田：自家，意謂：自身。這「田」字，在道教氣功中對「田」的解釋：心為田，是指氣功修練程式中的「調心」。所謂的「調心」，是指「入靜」修練過程所產生的心神不寧的情緒，調正為心靜如水的修練過程。同時，這「田」字是取自道教氣功術語中的「丹田」一詞。「丹田」，是道教氣功的專用名詞。丹田是指人身的肚臍下三寸之處的穴位。「丹」字在中文中的同義詞為「丸」，在中國古代最上乘的藥被稱為丸。換而言之，在人身上能產生最上乘的藥物（能量）之處，被稱為「丹田」。丹田為氣功修練時，練功者意守之處。它是人體精、氣、神貯存之處，也是人體生命之機樞。按道教的經典《老子中經》

對丹田的解釋為：「丹田者，人之根也，精神之所藏也，五氣之元也，赤子之府也。」道教練功者非常重視丹田，認為該處是能練出延年益壽之「內丹」（即元精、元氣、元神）的地方。

「自家田」譯意為：以意守丹田之法，助達調心入靜之需。

此句詩意為：要求健康長壽之法，根本不需勞心勞神在外苦苦尋覓，只需在自己家內找一安靜之處，靜坐其中，身心放鬆，專心致一地意念集中，「意守」著臍下三寸之處的丹田。屏除一切心神不寧的情緒，在無思無慮的狀態中入靜。只要曠日持久地專心修練，即可達到健康長壽的功效。

「內有【1】靈苗【2】活萬年【3】」

注：

【1】「內有」：內部存有。

【2】「靈苗」是取自道教氣功術語「靈芽」。「靈芽」之意：陽氣初發生尚微弱，如春芽始因其無中生有，神通萬變，謂之靈。「靈」也指靈魂，生命之根本。在氣功理論中「靈」亦是指腎，腎中藏精，精為生化氣的根苗，亦指氣功之修練是開啟生命益壽延年之源（苗）。

【3】「活萬年」：意指長壽。

此詩句是與上詩句為承上啟下的聯句，其意是指：當

您心無旁慮地潛心修練氣功，日時良久，您就會在丹田之處，感到一種猶如「春芽」似的，從無到有、從小到大、從微到強、神通萬變的生命能量產生的感覺。這種感覺的出現，即意味著您氣功修練已達到一定程度（築基）的境界，並為開啟生命益壽延年（「活萬年」）之源，打下基礎。

「花【1】似黃金【2】色不異【3】」

注：

【1】「花」是取自道教氣功術語中「金花」之意。「金花」的譯意：金者，先天之氣也，花者先天之天神也，因神氣合一，而產生大藥，其光發現，如黃金之色，其象如花之開發，功夫至此，我命由我不由天，歷劫不壞矣。

【2】「金」是指肺，主氣。「先天之氣」是氣功術語。在氣功術語中有「先天之氣」與「後天之氣」之分。「先天之氣」是指秉承母胎之氣。「後天之氣」是指水穀之氣。所謂的水穀之氣，即是後天飲食而產生之氣（能量）。

【3】「色不異」譯意是：「色」為實質之意。「不異」為永恆不變之意。其意是指氣功修練過程中「神氣合一，產生大藥」的程式是修練氣功的不變的宗旨。

此句詩意是指：當氣功修練到「神氣合一，能產生大藥」的境界程式時，我的生命不是由天來掌控，而是由自己來掌控。此句詩，另一個含意，即是告誡氣功後學者，

氣功的修習必須按其程式法規按步就班，由淺而深，循序漸進，貴在於日日堅持，持之以恆的修練，便可達到爐火純青的氣功最高修練之境界，這是修練氣功不變的宗旨。千萬不能急於求成，投機取巧，不按程式而練，如是，必釀大錯（走火入魔）。

「手如玉粒【1】果皆因【2】」

注：

【1】「手如玉粒」是取自於道教氣功術語中的「玉蒂」。「玉蒂」一詞是取於道教《度人經》，其曰：「始聚於一處，金花開汞葉，玉蒂長鉛枝」。「玉蒂」的譯意：蒂為己之命蒂，命蒂不能自立，必得真鉛（腎水）合真汞（心），神氣交融，而生玉蒂，始可結為聖胎。「聖胎」也是道教氣功術語，是指氣功修練後體內產生的由元精、元氣、元神三合而好的內丹。

「手如玉粒」，手即是指鉛枝。而且還將上句的「金花」改為「花金」，起到聯結與承上啟下的作用。其意是隱示：健康長壽的延年益壽之道，不能通過自己的臆意而取，必須經過氣功修練的「真鉛（腎水）合真汞（心火），神氣交融」的過程（這過程亦稱之「育嬰」），方能獲得體內產生的由元精、元氣、元神，三合而好的延年益壽之內丹。

【2】「果皆因」，「果」是指成果，「因」是指原因。

此句詩意是指：要得到健康長壽的延年益壽之道，不能通過自己的臆意而取，必須經過氣功修練方能練成延年益壽之內丹。

「栽培【1】全賴【2】中宮土【3】」

注：

【1】「栽培」：悉心的種植與培育之意。在此是指悉心修練氣功。

【2】「全賴」：全部依賴，或全部依靠之意。

【3】「中宮土」是取於道教氣功術語中的「中土」與「中宮」兩術語相合之意。「土」，乃取自「陰陽五行」之術語，「土」在氣功陰陽五行理論應用中是指人體臟腑的「脾胃」。「中土」的意譯為：辰戌酉未四土，是周遊四方，兼任四季，伏丹時，要此土以定四方之界限，四季之規矩，運周天時，憑此土而運轉，全賴此土以主中宮。「中宮」即是「中丹田」，中丹田亦曰「絳宮」。絳宮是先天之氣與後天之氣交匯之處，是為修練氣功之要道，具陰陽溝通的「驅陽就陰，驅陰就陽」促成陰陽結合之職，有升降水火，生氣血的作用。

邱祖曰：「若不以意守中宮，藥物如何運得轉」。絳宮亦曰「黃中」。因為絳宮所處之位，在心腎之間，處在人體的中部，所以被稱為「黃中」。「黃者，色之黃也；土色黃」。見《性命圭旨全書中心圖》曰：「人身亦然，

故曰：天地之間，亦曰黃中。黃乃土之正色，而仁在其中也。」「若不得乾坤之性情，以複其初焉，水則自水，而火自火，不升不降，不相為用矣。先天莫不屬氣，而太和元氣，浩然之氣，皆由此中出，所謂無氣而生氣也。而凡有血氣，莫不賴之以生以長。」

此句詩意是指：氣功的修練不僅僅是「入靜」、「築基」、「神氣合一」、「神氣交融」等程式，而且對於修練「中丹田」是非常重要的。如不悉心地修練即會失去具陰陽溝通的「驅陽就陰，驅陰就陽」促成陰陽結合之功效，以及失去有升降水火，生氣血的作用。那麼前期所修練而獲的成果——氣（人體能量），即無法在人體內四處運行，滋補五臟六腑，確保人體的健康長壽。

「灌溉【1】須憑【2】上谷【3】泉【4】」

注：

【1】「灌溉」是氣功術語，是指：運行，河車。「運行」亦是氣功術語，其意為：氣血在人體經絡系統內，升降之循環運行之意。「河車」同樣為氣功術語，指中國傳統醫學「經絡學」中的「奇經八脈」內的一條名曰「督脈」的經絡；督脈的別號為「河車」、「銀河」。「河車」的「車」字，是指載氣之具。陰陽五行在氣功理論的應用中：腎為水，水能產氣，所以氣亦為水，車能載水，也能載氣，所以同功也。

「灌溉」兩字，即是運轉運行之意。在此所指的是：經氣功修練後產生的氣，在督脈與任脈兩條經脈之中，由下向上，由後向前，上下前後運轉運行之意。

順便講解一下，氣在督脈與任脈兩脈互不相連的經脈中循環運行的軌道。其轉運的途徑：經修練後由丹田產生的「內氣」，經丹田而出，經由督脈的「尾閭穴」向上運升，經「命門」，過「夾脊」，攻「玉枕」，直至頭頂「泥丸宮」。然後向前而下，過「印堂」，降「重樓」，調「中丹田絳宮」，納入「丹田」。這一循環運行的途徑軌道，氣功術語稱為「河車路」，正名為「周天運行法」。在修練過程中，有大小河車之別：小河車即小周天，在立基百日之內運行；大河車即是大周天，在坎離交媾之後再運行。

【2】「須憑」：必須憑借之意。

【3】「上谷」的譯意是：「上」即是向上之意。「谷」即是取於道教氣功術語中的「三谷」之名。所謂的「三谷」是講在任督兩脈中的三個主要的穴位；「靈谷」「應谷」與「天谷」。靈谷在下名「關元」，藏修之密室也。應谷在中名「絳宮」，省政之明堂也。天谷在上名「泥丸」，神棲之本宮也。「上谷」是指「天谷」之意，即是指泥丸「百會穴」。

【4】「泉」：是指修行者經修練後，氣運如泉，源源不絕。只要依「周天運行法」的修練法則，便能做到。

此句詩意是指：氣功的修練，除了從「入靜」著手開

始，調節呼吸，以精煉氣，以氣養神，神氣合一，上述的修練程式，最主要的是要使經丹田而產生的「內氣」能通過「中宮」出入會集的調節，再借循「河車路」的經絡運行，從而達到調和自身，協調臟腑，自療千瘡百病的能力，這樣方可達到延年益壽之目的。因此，要達到此目的，必須具備「內氣」在「河車路」上的運行暢通無阻的基礎方可如願。修練「河車道」的運行之法，是由下向上，由後向前地循著特定的經脈軌道，通穴闖關，循序漸行地修練運行。

「功課【1】一朝成大道【2】」

注：

【1】「功課」是指氣功的修練課程或指氣功的修練步驟與層次。此處「功課」是指，氣功的修練須按《內經圖》內所指示的步驟與程式，按步就班地、循序漸進地潛心修練，即可修練至百病不侵，健康長壽的最高境界的氣功層次。

【2】「大道」：即是「正道」、「正確之道」之意。「大」字是人字加一橫，為人得其一法則萬事畢矣，故大道便是得一之道，此外皆屬旁門。

此句詩意是指：「周天運行之法」乃是氣功修練的唯一正確之道，只要潛心專意地遵循此法的規定程式步驟修練，事到功成之時，即能修練成百病不侵，百毒不淫的健

康長壽之體。

「逍遙【1】陸地水蓬仙【2】」

注：

【1】「逍遙」是指不受約束，自由自在。

【2】「水蓬仙」：水指腎，精神。「仙」在此是指長壽之意，而不是指「神仙」之意。氣功在道教修練之中亦被稱謂「仙術」，按道教的氣功修練理論認為：神仙是由「神」與「仙」組成。神是無法修練而成，但仙是能通過修練而達成。這仙的含義，是返老還童，長生不老，即是健康長壽之意。

「陸地水蓬仙」：在天地山水之人間，猶如神仙般的不受病魔之憂，始終精神充溢健康長壽地生活。此句詩意是指：只要修練成氣功最高境界的「周天運行之法」，就可在天地山水之人間，猶如神仙般的不受病魔之憂，終始精神充溢健康長壽地生活。

全文譯意：

人，有生則必然有死，這是自然的規律。古人云：「人生七十古來稀，半百而終非短命，長命百歲屬稀有，生不滿百常懷憂。」可見百病不侵、容顏長駐、青春不老、長命百歲、瀟灑人間是人類生存的最大願望。可說這一善

良、誠真的願望是無貧富之分、階級之分、人皆有之。有關為求這「長生不老，長命百歲」之術的記載，在中國歷史上最典型的、影響最大的，非秦始皇莫屬。據歷史記載，當年秦始皇為尋這「長生不老」之術，特派遣徐福帶領三千童男、童女遠渡東瀛去尋求。其實這「長生不老」之術，根本不需勞神費心，四處外出覓尋，它實際就在您的身邊，僅僅是您自己不知覺而已。這「長生不老」之術，也就是街裡坊間所流傳的氣功養身之道。

氣功養身之道在於通過自身的修練調動人體自身的潛能，調和自身、協調臟腑、理療千瘡百病之能力，從而達到強身健魄、延年益壽之功效。

修練氣功的方法，只需在自己家內找一安靜之處，靜坐其中，身心放鬆，從無思無慮的「入靜」狀態著手開始打基礎，通過調節呼吸的方法，以進入「調心」的練功程式，達到屏除一切心神不寧的情緒目的，以助意念集中，「意守」著臍下三寸之處的丹田。循序而進，達到「以精煉氣」，「以氣養神」，「神氣合一」，使體內（丹田）產生調和與滋補人體五臟六腑的能量——「內氣」的境界。

修練至僅有內氣的階段還不能具備調和自身、協調臟腑，理療千瘡百病之能力，因為還缺乏輸送內氣至維持人體健康的五臟六腑的途徑與通道。這仿如一個貧困之人有了錢，但他不知道運用手中的錢去改善自己的精神和物質生活，仍過著貧困的生活，那這錢對他而言，已失去應有的作用與價值。

所以，修練還待繼續深入，運用自身已經練就的「內氣」，借用於人體本身固有的五臟與六腑之間的能量運行與聯絡的通道系統——「經絡系統」，循著氣功特定的「內氣」運行的途徑，通穴闖關地持續修練，直至內氣在此特定的軌道內暢通無阻地運行。屆時，自然不再受任何疾病的侵擾，似神仙般地逍遙而自得其所，安享健康長壽之樂。

這種通穴闖關的氣功修練法，亦就是人們常說的「通大、小周天」的氣功「周天運行法」。氣功的修練，是猶如一個鄉間的農人種植莊稼，必須通過辛勤的耕耘種植，細心地施肥培土的過程，方能得來開花結果的收穫。尤其是初期的深耕細種階段，幾乎看不到任何一點的開花結果的徵兆，但經過日日不間斷地澆水、施肥的耐心培育，時日曠久才見幼苗出土；繼續經過日復一日地耕耘澆水，按農曆時令勤耕細作、施肥與除蟲害，方可見幼苗茁壯，至碩果滿園。這種按照時令規律，循序而進的種植莊稼的過程程式，猶如氣功修練，日日堅持，持之以恆，循序而進，遵循各階段的修練之法，便可達到「百病不侵，長命百歲」的爐火純青的境界。切不可有「操之過急」、「急於求成」地不按規律程式的錯誤修練，因為這種「拔苗助長」的急於求成的心態，必將陷落與己無利的「走火入魔」困境之中。

第二節　第二首：（無題）

填詞全文：

鐵牛耕地種金錢　刻石兒童把貫串
一粒粟中藏世界　半升鐺內煮山川
白頭老子眉垂地　碧眼胡僧手托天
若向此玄玄會得　此玄玄外更無玄

注解：

「鐵牛耕地【1】種金【2】錢」

注：

【1】「鐵牛耕地」是借用佛家明代普照禪師所作《十禪圖》中的牛之喻意。圖中的牛代表人的古樸本性——或稱生命的本源。禪師以十幅牧牛圖配以詩句，通過訓牛的過程來比喻練功時的身心難控、難調的練功過程和所經歷的階段層次。在道教氣功中對「地」與「田」的解釋，心為田，身為地。「鐵牛耕地」是指調身。

「鐵牛耕地種金錢」是取自道教氣功口訣詩，以《圭旨》「小小壺中別有天，鐵牛耕地種金蓮」的詩句修改而作。「壺中」是道教氣功術語，其含意是指人身中央空處（腹腔丹田處），猶如壺中，若知其中空虛，便能參透其中妙用，而其樂無窮也。其意是指丹田在氣功修練過程中的

重要地位，同時還須知在初學修練氣功之時，雖有身心難控、難調的練功過程，但必須遵循「調心」與「調身」的要求配合，方可達到事半功倍的練功效果。

【2】「金」為肺，主氣，是指修練而成的「氣」（能量）。

「刻石【1】兒童【2】把貫串【3】」

注：

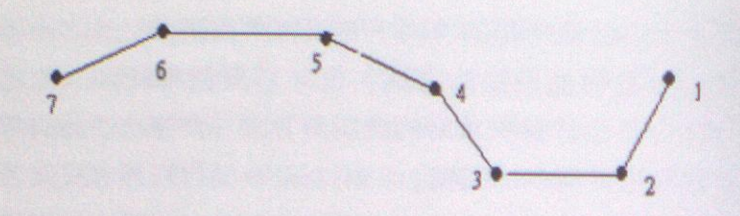
【1】「刻石」指中國古人將一天不同時間中的陽光輻照角度刻在地上作為計算時辰的方法。

【2】「兒童」是指氣功術語中的「嬰兒」與「童子」，這是兩個名詞各取一字，合二為一組合而成的氣功名詞。「嬰兒」是指人生三寶；「精」、「氣」、「神」中的「精」，「嬰兒者，是指腎中之精」。「童子」是氣功術語「五化」的同義詞。「五化」是指古代練功者將人體的心（紅）、肝（青）、脾（黃）、肺（白）、腎（黑）五臟之五色，喻為「五色童子」。而五色童子變化在絳宮中，絳宮中又為人體藏神之處。因此所謂的「五化」，即是：液化血在絳宮，血化精在兩腎，精化氣在下丹田，氣化神在中丹田，神化虛在上丹田。

【3】「把貫串」是氣功口訣詞，其意是指將天上的「北斗七星」聯串起來看，這樣才能看到「北斗七星」的杓柄。這是中國古代人通過對北斗星運轉變化的位置而瞭解天氣時節變化的方法。杓柄的轉動（運轉）是圍繞十二個月的

時節，十二時辰所指的方向。它的轉動如同大自然的時鐘一樣，一看杓柄所指的方向，就知道是甚麼時候。此處「把貫串」是指修練氣功時的時辰與方向。修練功法時的時辰與方向也被稱為「天機」，因為眾多氣功修練者只知苦學勤練，而不知道在練功時善用時辰與方向的配合，即能達到事半功倍的功效之秘竅。「天機」取自於氣功術語，所謂的「天機」，即是下手之仙機（練功的時間）。有氣功口訣詩曰：「煉丹至產藥之時，有下手之仙機（功法），因火候之秘，上天所葆，故曰天機」。鐘祖曰：「若非符契天緣事，准把天機訣與公」，「誰知這個天機理，便會日月得高奔」。陳楠曰：「奪取天機妙，夜半看辰杓」。綜述上意，氣功修練到一定的境界程度時，即出現難以漸進之苦。此時，必須根據不同的修練層次、並按照準確的時辰與季節來調正修練的時辰與方向。此二句律詩是分別配合圖中「農夫耕耘」與「雪端兒童把貫串」的畫面，隱示要達到高境界的修練層次，不僅要遵循其修練法則，還需在修練時配合時間性，方向性的要求方可如願。

「斗杓」在天為天罡，為斗杓，母法以真意，在丹田運周天時，其意亦日斗杓，蓋斗有七星，一曰樞，二曰璿，三曰璣，四曰權，五曰衡，六曰開陽，七曰搖光，自一至四為魁，自五至七為杓，其柄便是杓，執其杓而轉之，則十二時辰，各隨其所轉而建矣，此天之大樞紐也。玉蟾祖曰：「因看斗柄運周天，頓悟神仙玄妙訣」。



北斗七星示意圖

1.天樞星 2.地星 3.祿存星 4.脖叔星 5.玉衡星
6.武曲星 7.破軍星（杓柄）

「一粒粟【1】中藏世界」

注：

【1】「一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川」這兩句口訣取自氣功養身家呂祖的七言律詩口訣：「一粒金丹吞入腹，始知我命不由天，一粒粟中藏世界，半升鐺裡煮山川。」此律詩是配合圖中「山道」的畫面，隱示「煉精化氣」境界的修練之法。「山道」即是指在修練「小周天」時，養氣通穴攻關過後三關的「督脈」。按圖內「山道」所顯示的位置，即是現代解剖學所指的「脊髓」[2]（脊柱[3]）。

「一粒粟」是道家氣功術語，指道家氣功中被稱為人之內三寶：精、氣、神，經過氣功功法的習練，則能將精、氣、神凝化成一股能量，猶如玉黍大小一粒，飄浮在頭部「百會穴」上方。按道教氣功修練的程式而言，當修練者在習練「煉氣化神」（功法的一種）的程式時，已回復為太

極，所以有形象可見，猶如玉黍大小一粒，但練到「煉神還虛」（一種功法）的程式時，則一粒化為無，而又無形象可見矣。此處「一粒粟中藏世界」是指氣功的「煉神還虛」修練境界。

「半升鐺【1】內煮山川【2】」

注：

【1】「半升鐺」即是道教氣功術語「半邊鍋」，「半邊鍋」是指督脈。

【2】「煮山川」是指氣功術語「行火候」，是指呼吸的方法。在此處行火候指氣功（內丹）修練過程中，一為「立鼎爐」、二為「聚藥物」、三為「行火候」的三種修練步驟程式中的「行火候」。這三種修練步驟即是指：「煉精化氣」、「煉氣化神」、「煉神還虛」的三個不同層次的修練過程。見《太極祭煉內法》：存想二腎中間一點真氣，須臾如大紅日輪，注視良久，水火交媾，玉池上升。其日輪升降於絳宮，發燦爛流金之火，即見發焰，化成大火，遍空炎炎。自覺燒遍全身，全體溫暖適宜，存想良久，意引絳宮心火，飛出火鈴，火燦燦赫赫如日，過泥丸宮，透出頂門，頓覺通身火光灼灼，無身無我，唯覺一團熱流，光彩照耀。

按《內經圖》所示，此句「半升鐺內煮山川」，其意是告知修練者「煉精化氣」的修練之法：當氣納入督脈修

習時的正確感覺——自覺一團熱流「燒」遍全身，全身溫暖適宜。

「白頭老子【1】眉垂地【2】」

注：

【1】「白頭老子」為道家氣功術語，指人的精、氣、神三寶之中的「氣」。按道教氣功理論對「氣」的解釋：氣姓白，名太乙郎君，諱元氣，號宇宙主宰，素練郎君，寄居西川，出入騎白虎，乳名真種子，晚則呼白頭老子。「白頭老子」還有另一層「以圖示意」之意，暗喻道教創始人，氣功鼻祖「老子」。老子是中國春秋戰國末期人，他是中國古代的思想家，哲學家，名李耳，又稱老聃，俗稱太上老君，為道教創始人。老子著有《道德經》，全書共八十一章，是道家經典著作。其中有關他對氣功的論述：「萬物負陰抱陽，沖氣以為和」，主張「道法自然」，「返樸歸真，長生久視」。這些理論奠定了後世氣功學的基礎，被後世尊為道家氣功之祖。

另配合圖中的頂部懸崖處端坐的老人與下部懸崖處雙臂上托的胡僧之畫面，其意隱示「舌頂上顎」的修練之法。

【2】「眉垂地」是指氣功學術語「垂簾」，「垂簾」也是修練的功法名稱。所謂的「垂簾」，即是雙眼輕輕閉合，呈似閉非閉狀態，是指目不外視，耳不外聽，便於

「入靜」，其意是藏精藏神。

「碧眼胡僧【1】手托天【2】」

注：

【1】「碧眼胡僧手托天」此句詩是取氣功口訣，「移將北斗過南辰，兩手雙擎日月輪，飛趁昆崙山上去，須臾化作一天雲」的詩詞而改作。

「碧眼胡僧」是取自道教氣功術語中「南辰」與「砂汞」之寓意。道教氣功理論對「南辰」與「砂汞」的解釋為：南為「離」為「心」，辰為砂赤色，心之本色。「南辰」即是指「心」，指「神」；砂為南離之火，外陽而內陰，中含真汞，遇火則飛，逢金則伏，故砂有飛走之患，鉛有制伏之力。汞為震木，性善飛走，變化莫測，號曰青龍。其體滑似水，惟土可剋，其色青為木（肝臟），惟金（氣）能伏，鉛汞（精氣）中有銀沙，猶人心中有性情。鉛銀砂汞，乃太陽之精所化，流配四象，而產於土中。龍眉子曰：鉛出自白金汞產砂，丹家便把此來誇。朝元子曰：南邊血是砂中汞，北畔精為水內鉛。《周易參同契》朱熹注：「坎離水火龍虎鉛汞之屬，只是互換其名，其實只是精氣二者」。概括而言，「砂汞」是指「精」與「氣」。這「碧眼胡僧」是指「精」與「氣」的調和之意。

【2】「手托天」是取自口訣詩「兩手雙擎日月輪」之寓意。「兩手雙擎日月輪」內的「兩手」是指督脈與任脈二

脈。「日月」即指「陽」與「陰」，此處「輪」是指「轉動」或「流動」之意。然後「手托天」即意為「向上」之意。「碧眼胡僧手托天」意指：精與氣的調和，需督脈與任脈二脈的流通運轉，要使「陽」與「陰」的任督二脈的流動，必需將舌向上頂，方可將原本不相連的陰、陽兩脈相接相通。其意為「舌頂上顎」。所謂的「舌頂上顎」是指修習者在修練時需將舌尖頂著兩門牙之間的上顎處。舌頂上顎的功效，可使督任兩脈相接相連。

「碧眼胡僧手托天」整句之意，通過舌頂上顎之助，使精氣運行於督任兩脈之中，從而達到精與氣的調和。

「若向此玄【1】玄會得」

注：

【1】此玄取自氣功術語「一玄」之寓意。「於其無者，以觀其妙，已得一玄，於其有者，以觀其竅，又得言，玄之又玄，則性是在，而命亦是在是矣。」

「此玄玄外更無玄」【2】

【2】此詩句是取自口訣詩：「妙妙妙中妙，玄玄玄更玄，眾妙之門」之意而作，其意是沒有比這更玄妙的。

此二句律詩意為：若要問這樣玄的方法（氣功修練功法）怎麼會有如此好的健康效果？如您不懂的話，只能看

到它（氣功）的玄。但您懂得練功的話，您就不會只看到它的玄，而是看到氣功的功法對人體祛病健體的功效。

全文譯意：

氣功的功效聽起來真是玄妙之極，就這樣靜靜地坐在椅子上，不思不慮即有延年益壽之效？實難以使人置信。其實要知道梨子的味，只要您去吃一口梨子即能知其味。當您懂得練「氣」功的方法，就不會只看到它的玄，而是能體會到氣在人體內運行的快感與氣功對人體祛病健體的功效。

有口訣詩曰：「丹田似壺中空空，知其奧妙，任其耕耘，樂趣無窮。」氣功的修練，必須參透其奧妙，方能達到任其耕耘。所以，首先必須知道人體內丹田所處之位，因為丹田是氣功修練中最為重要的部位，也是氣功修習的基礎。因為氣功各層次境界的修練，全都是憑借內氣由丹田而出，經由督脈由下而上的運行，行上頭頂，再由頭頂向前沿面額而下運行，行止口唇處與任脈相接，憑借任脈的由上而下的運行，行止丹田歸元，使內氣在體內形成一個與身軀相似的「圓形」軌道，周而復始地循環運行。

氣功練習時常會遇到難以漸進或身心難調的阻礙，但在修練時又必須要顧及到「調身」、「調息」、「調神」的整體配合要求，而「目不外視，耳不外聽」的「入靜」修練法，正是有助於修練與自控這種內氣在體內周而復始循

環運行的最佳的氣功修練狀態和有效方法。煉精化氣、煉氣化神、煉神化虛，為氣功修習的不同的境界層次。要達到事半功倍的修練效果，必須按照練功的進程，及時地調整修練時的時間與結合修練方向性的配合。這樣的修練方法聽起來似乎玄而又玄，但只要您親身經歷氣功修練的體驗，就能確切地體會到「氣」在體內運行的快感，不但不會感到其玄妙，反而對氣功開發人體潛能，祛病延年的道理恍然大悟。

這首律詩強調了氣功修練「精」、「氣」、「神」的程式與方法，同時也指明了針對不同層次的修練，有著不同修練的方法，以及修練時對方向性與時間性配合的重要性。

第三節　第三首：法藏填詞：

紺目澄清四大海　白毫宛轉五須彌

注解：

紺目【1】澄清四大海【2】　白毫【3】宛轉五須彌【4】

注：

【1】「紺目」：「紺」是「天青色」之意，這裡的「紺目」是指眼內的顏色猶如兒童似的湛青無暇，清澈而含有

神韻。在此指「返老回童」。

【2】「四大海」是氣功術語。道教氣功理論認為：人有四海；胃者水穀之海，沖者（脈）十二經之海，膻中者氣之海，腦者髓之海。「四大海」其意是指氣功修練已達之最高境界。

【3】「白毫」是氣功術語，指練功的最高境界。

【4】「五須彌」是氣功術語，指人生五大苦惱；即生、老、病、死、煩。

全文譯意：

這首填詞是由一位道號「法藏」的氣功修練者，在觀閱《內經圖》後有感而發所賦。詞意是說：只要按照《內經圖》所示的氣功修練法修習，您必能將氣功修練到最高的層次境界，那時您的眼神猶如嬰兒般，清澈而含有神韻，充滿活力。屆時，人生的生、老、病、死、煩，以及種種人生的其他煩惱都將隨之而逝。

第四節　第四首：慈氏填詞：

眉間常放白毫光　能滅眾生轉輪苦

注解：

眉間常放白毫光【1】 能滅眾生轉輪【2】苦

注：

【1】「白毫光」取喻於氣功術語「靈光」而作。道教氣功對靈光的解釋為：「靈光人人俱備，個個都有。其光能大能小，大可彌漫六合，小可藏於黍米之內，即真陰是也，此光不能大者，皆為七情六欲所障，致不能透發。功法配以真陽，如火加油光華猛烈，照得七情六欲無容身之地，則如拔雲見日，萬里無雲，紅日當空，其光自然能照徹三千大千世界也。」其意指：只有氣功修練有成者，方能達到「靈光」常放，照得七情六欲無容身之地。

【2】「轉輪」即是佛教中的「輪迴」之意，指生老病死。

全文譯意：

這兩句七言律詩的填詞是由一位道號「慈氏」的人士寫填圖內。詩內所表述的是：只有氣功修練有成之士，方能眉目之間常放靈光。氣功修練達到此層境界時，即能消除人生的生、老、病、死、七情六欲的煩惱之苦，享受自由自在的健康人生。

第五節　第五首：「陰陽玄踏車」

復復連連步步週　機關撥轉水東流
萬丈深潭應見底　甘泉湧起南山頭

注解：

復復連連步步週【1】　機關【2】撥轉【3】水東流
萬丈深潭【4】應見底　甘泉【5】湧【6】起南山頭【7】

注：

【1】「復復連連步步週」：意為往復循環，週而復始。
【2】「機關」：修練程式或修練的法規。
【3】「撥轉」：氣功修練時保持內氣在體內循環運行。
【4】「深潭」：指氣功深邃時的精神狀態。
【5】「甘泉」：原意是指甘甜的泉水。這裡是成果、成就之意。
【6】「湧」：指水向上湧之意，在此是暗喻「坟水逆流」。
【7】「南山頭」：是「壽比南山」的南山之意，即是長壽益年。

【6】「消息」：陰消陽長、感覺、感受。
【7】：此字未悉為何字。

全文譯意：

此文由道號為「素雲道人」的道教氣功家閱此《內經圖》後，有感而填寫於圖內。他說：這《內經圖》，以往從未曾見在世上流傳。這圖內所見山嶽、懸岩、流水、男耕女織、天上人間，將不可見的血氣運行的氣功修練之法環繞隱喻其間。入木傳神，博大精深，非得存有慧根與萬物通靈相通者，方能得以遷想妙得，領略其精要之處。

我在「高松山齋」之處，偶見《內經圖》。此圖精功繪製，圖內所示人體的關關節節，筋骨脈絡，修練法則，詳細有致，注釋分明。但要領悟其中要訣，實仍似這山之巒疊，攀緣崎嶇山路，非一日之功所能及。一呼一吸為一息，吐故納新與天地自然相融相依。自身的感受即能心神而明，通往這廣垠無際「天人合一」的路徑，必在這氣功修練大法之中。

《內經圖》實屬稀世罕見之物，豈能因私欲獨存其有，今複製並公之於眾，以分享共鑒。

註：

1「內丹」為道教氣功修練專用名詞，即是道教修練氣功過程與方法的簡稱。

2 見《人體解剖學輔導指南》，頁 283

3 見《人體解剖學輔導指南》，頁 84